

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang

Disabilitas merupakan bagian dari kondisi manusia. Hampir setiap orang akan mengalami ketidakmampuan pada suatu titik dalam kehidupan, baik bersifat sementara ataupun permanen. Lebih dari satu milyar orang di dunia hidup dengan disabilitas, yang mana sekitar 200 juta orang mengalami kesulitan dalam beraktivitas (World Health Organization, 2011). Disabilitas yaitu sebuah istilah untuk menjelaskan mengenai keadaan seseorang yang memiliki ketidakmampuan keadaan fisik, mental, kognitif, sensorik, emosional, dan perkembangan atau kombinasi dari beberapa keadaan tersebut (Setyaningrum, 2018). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016, penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak. Terdapat beberapa jenis disabilitas, yaitu disabilitas Fisik, terganggunya fungsi gerak; Disabilitas Mental, yaitu terganggunya fungsi pikir, emosi, dan perilaku; Disabilitas Intelektual, yaitu terganggunya fungsi pikir karena tingkat kecerdasan di bawah rata-rata; dan Disabilitas Sensorik, yaitu terganggunya salah satu fungsi dari panca indera.

Penyandang disabilitas intelektual, tunagrahita atau bisa disebut dengan retardasi mental adalah seseorang yang memiliki hambatan pada sisi intelektual, sosial, dan emosional. Perlu adanya layanan yang tepat untuk mengoptimalkan kemampuan penyandang retardasi mental sehingga hambatan tersebut tidak berdampak negatif terhadap perkembangan lainnya seperti kognitif maupun psikomotor (Burhaein, 2018). Karakteristik secara umum penyandang retardasi mental menurut Gabe (2008 dalam Burhaein, 2018) terdapat beberapa karakteristik, antara lain lamban dalam mempelajari

hal yang baru atau asing menurutnya, cepat lupa apa yang telah dipelajari, kurang dalam berbicara, gerak dan perkembangan fisiknya, serta kurang mampu untuk mengurus dirinya. Penyandang retardasi mental memiliki kekurangan dalam aspek intelektual secara signifikan dimana usia mental anak terpaut jauh dari usia kronologisnya dan memiliki dua atau lebih hambatan dalam keterampilan adaptif, seperti hambatan dalam komunikasi, kemandirian, dan hambatan keterampilan dalam bidang akademik.

Meskipun dengan keterbatasan, para penyandang retardasi mental mampu menunjukkan kelebihan yang ada pada dirinya, mampu menjalani kehidupan sebagaimana orang pada biasanya. Mereka dapat mengembangkan diri melalui peningkatan prestasi yang disesuaikan dengan bakat dan minat. Bakat dan minat penyandang retardasi mental sangat beragam jenisnya (Wibowo, 2018). Seseorang yang memiliki keterbatasan juga memiliki hak yang sama, memiliki mimpi yang sama dengan seseorang yang normal, termasuk dalam pilhan untuk memilih profesi, sekalipun menjadi atlet (Pujarina & Kumala, 2019). Dalam Anggaran Dasar *National Paralympic Comitee* Indonesia (NPCI) disebutkan para atlet disabilitas, termasuk atlet retardasi mental, menyadari bahwa olahraga memiliki arti yang penting, karena melalui kegiatan olahraga penyandang disabilitas dapat meningkatkan kemampuan dan prestasinya di segala bidang kehidupan dan sekaligus mengangkat harkat dan martabat para disabilitas menuju terwujudnya manusia Indonesia yang berkualitas. Penyandang retardasi mental mampu berprestasi menjadi atlet dan berpartisipasi dalam meningkatkan serta memajukan olahraga. Penyandang retardasi mental juga mampu berpartisipasi dalam olahraga Olimpiade Paralimpik dan memberikan prestasi (Setyaningrum, 2018). Olahraga dan pelatihan dinikmati oleh banyak orang, termasuk penyandang retardasi mental. Olahraga merupakan sebuah area yang kuat bagi beberapa orang dengan retardasi mental, khususnya untuk mereka yang memiliki kekurangan dalam fungsi kognitif dan keterampilan beradaptasi, dengan sedikit atau tidak ada kekurangan dalam fungsi fisik (Travis, 1991). Kesehatan dan kebugaran faktanya dapat membuat orang dengan retardasi mental menjadi mandiri dan hidup tanpa membatasi diri karena keterbatasan. Telah diakui bahwa latihan dapat

meningkatkan progres psikofisik pada orang dengan retardasi mental dengan memuaskan kebutuhan primer mereka dan meningkatkan motivasi mereka untuk hidup. Olahraga dapat membantu atlet dengan retardasi mental untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka yang merupakan hal penting untuk bersosialisasi dan bekerja sama dengan orang lain yang memiliki kondisi yang sama (Guidetti, 2007). Permainan dan olahraga bagi individu dengan retardasi mental diawali pertama di Amerika. Permainan tersebut dikelola oleh organisasi SOI (*Special Olympic International*), kemudian berkembang pesat ke seluruh dunia hingga di Indonesia melalui organisasi SOIna (*Special Olympic Indonesia*) (Burhaein dkk, 2018). Hingga kini olimpiade bagi penyandang disabilitas intelektual, atau retardasi mental rutin diadakan dan telah melahirkan atlet-atlet retardasi mental yang berprestasi.

Prestasi yang diraih para atlet retardasi mental baik di lingkup nasional maupun internasional menjadi kebanggaan tersendiri bagi mereka. Dalam proses latihan dan pertandingan para atlet retardasi mental biasanya mendapatkan tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepada mereka, baik itu tuntutan dari pelatih, pengurus, dan pemerintah. Atlet retardasi mental memiliki tuntutan untuk tetap percaya diri dan mampu untuk mengatasi permasalahan. Permasalahan yang terjadi dalam dunia atlet sering mempengaruhi segi kehidupan mereka, permasalahan tersebut yaitu kegagalan dalam pertandingan. Kegagalan yang diterima oleh atlet akan menjadi beban dan menimbulkan perasaan kecewa bahkan menyulitkan mereka untuk mendapatkan semangat berlatih atau semangat bertanding dan mengalami rasa ketakutan akan kegagalan kembali di pertandingan selanjutnya (Kinanthi & Jannah, 2016). Terkadang rasa ketakutan yang muncul akibat kegagalan dapat berpengaruh terhadap motivasi atlet, seperti hilangnya semangat atau bahkan hilangnya keinginan untuk bertanding. Atlet sebaiknya mampu mengatasi rasa takut akan kegagalan. Atlet yang mampu mengatasi masalah kegagalan tersebut tidak akan memiliki kecemasan dan ketakutan pada kemungkinan terjadinya kegagalan dan konsekuensi negatif dari kegagalan tersebut yang akan berpengaruh pada pertandingan selanjutnya (Kinanthi & Jannah, 2016). Walaupun para atlet menghadapi berbagai macam tuntutan, masalah, dan kegagalan tidak serta merta membuat mereka mundur menjadi untuk menjadi seorang

atlet, mereka tetap bertahan dan selalu berusaha untuk mengatasi kendala yang ada. Mereka menganggap hal tersebut merupakan konsekuensi yang harus mereka hadapi (Muttaqin & Supraptiningsih, 2017).

Atlet dengan retardasi mental mengalami kesulitan dalam berbagai keterampilan seperti komunikasi dan kemandirian, mereka juga cenderung lamban dalam mempelajari hal yang baru. Oleh karena itu, atlet retardasi mental yang berhasil mendapatkan prestasi telah melalui proses yang berat sebelum mencapai prestasi tersebut. Atlet-atlet dengan retardasi mental harus memiliki ketangguhan dalam menghadapi berbagai macam tantangan yang akan muncul dalam kehidupannya. Ketangguhan ini bisa disebut dengan istilah *hardiness*. Kobasa dkk (1982) menyatakan bahwa *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai sumber pertahanan saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stres. *Hardiness* menjadikan seseorang untuk menghadapi kehidupan yang penuh stres sebagai kejadian yang tidak berharga dan sepele. (Kobasa, 1979). *Hardiness* berperan dalam performa seseorang (Maddi, Khoshaba, Perisco, Lu, Harvey, & Bleecker, 2002). Peran *hardiness* terhadap performa seseorang dapat dilihat dengan jelas ketika seseorang melakukan kegiatan dalam situasi yang penuh tekanan (Eschleman & Bowling, 2010). Dibawah tekanan, banyak orang yang mengalami penurunan kesehatan dan kinerja. Sebuah penelitian mengindikasikan bahwa kejadian hidup yang penuh tekanan memiliki peran dalam berkembangnya penyakit fisik. (Dohrenwend & Dohrenwend, 1974; Rabkin & Struening, 1976 dalam Mund, 2016).

Menurut Kobasa (1979) individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi dihipotesiskan untuk mampu menahan efek negatif dari stresor dengan lebih baik. Oleh karena itu, mereka memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk menjadi sakit dibandingkan individu dengan tingkat *hardiness* yang rendah. Daya tahan mereka terhadap penyakit kiranya merupakan hasil dari persepsi bahwa perubahan dalam kehidupan tidak memberikan banyak tekanan dan mereka memiliki lebih banyak sumber penyelesaian untuk menghadapi perubahan dalam hidup (Kobasa, 1982). Olivia (2014, dalam Kristiyanti & Rusmawati, 2019) menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian *hardiness* yang kuat cenderung mampu mengatasi stres karena

individu tersebut memiliki keyakinan dalam mengontrol dan memengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya. Individu akan berkomitmen terhadap kegiatan dan memandang perubahan sebagai kesempatan untuk menuju perkembangan dan pertumbuhan (Kristiyanti & Rusmawati, 2019).

Seseorang yang tangguh ditinjau memiliki 3 karakteristik general, yaitu pertama, percaya bahwa mereka dapat mengontrol atau mempengaruhi kejadian yang mereka alami; kedua, sebuah kemampuan untuk merasa terlibat secara mendalam atau berkomitmen pada aktivitas dalam kehidupan mereka; dan ketiga mengantisipasi perubahan sebagai sebuah tantangan yang menggairahkan demi perkembangan yang lebih jauh (Kobasa, 1979). Ketiga karakteristik ini menggambarkan *commitment*, *control*, dan *challenge* atau bisa disebut 3C. Untuk mengubah stress menjadi keuntungan, seseorang harus bertahan untuk terus terlibat dibanding mengundurkan diri (*commitment*), berjuang untuk memberikan pengaruh dibanding merasa tidak berdaya (*control*), dan menghabiskan waktu untuk belajar dibanding meratapi nasib (*challenge*) (Maddi et al., 2002).

Anshel (2001, dalam Mehrparvar, Moghaddan, Raghibi, Mazaheri, & Behzadi, 2012) mendefinisikan *hardiness* sebagai keterampilan mental yang dapat memainkan peran signifikan dalam *performance* atlet. Atlet yang memiliki kepribadian *hardiness* memandang tantangan bukan suatu ancaman bagi dirinya dan mampu mengambil sisi positif pada setiap tantangan yang dijalani sebagai suatu yang dapat mengembangkan dirinya (Kinanthi & Jannah, 2016). Menurut Loehr (1986, dalam Golby & Sheard, 2004), atlet dengan mental yang tangguh dapat merespon tekanan dengan cara yang memungkinkan mereka untuk tetap merasa santai, tenang, dan berenergi karena mereka memiliki kemampuan untuk meningkatkan aliran dari energi positif mereka pada krisis dan kesulitan. Jika dibandingkan dengan atlet dengan kondisi normal, atlet dengan retardasi mental lebih sulit dalam memahami instruksi dan mempelajari hal baru. Mereka akan mengalami kesulitan dalam menerima instruksi-instruksi yang diberikan oleh pelatih, oleh karena itu pelatihan bagi atlet retardasi mental merupakan sebuah tantangan. Atlet dengan retardasi mental juga cenderung sulit dalam mengontrol emosi, sehingga berbagai tantangan yang diterima oleh atlet retardasi mental dapat menjadi

kesulitan bagi mereka. Atlet retardasi mental yang mampu bertahan dan mengambil sisi positif dari setiap tantangan mengindikasikan adanya ketangguhan dalam diri mereka dalam menghadapi kesulitan yang mereka alami, terutama atlet retardasi mental yang berprestasi. Atlet yang mengikuti olimpiade tentu telah melalui seleksi dan pelatihan yang ketat untuk memperisapkan diri menghadapi lawan, sehingga atlet retardasi mental yang mampu memperoleh juara dalam olimpiade artinya telah berhasil melalui perjuangan dan mengatasi tantangan. Mereka memiliki ketangguhan yang membuat mereka mampu melewati tantangan tersebut. Mereka juga memiliki sikap yang tepat untuk menghadapi masalah, tekanan, kesalahan, dan kompetisi (Golby & Sheard, 2004). Kobasa (1979) percaya bahwa *hardiness* dapat memaksa kemampuan seseorang untuk mengontrol situasi, untuk melakukan kewajiban dan untuk menghadapi berbagai kejadian. Dengan tambahan, orang-orang dengan *hardiness* menjalani kondisi yang penuh tekanan dengan erosi fisik yang lebih sedikit (Majidian, 2004, dalam Dogaheh et al., 2013). Hal yang menarik juga dapat dilihat ketika seorang atlet penyandang retardasi mental juga memiliki keinginan untuk mempelajari tantangan dan hal baru, seperti untuk belajar di bangku kuliah yang membutuhkan kemauan yang kuat untuk mampu menjalankan tantangan dalam kehidupan perkuliahan, terutama bagi penyandang retardasi mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Nirwana, Putra, dan Yusra (2014) menunjukkan bahwa individu dengan disabilitas yang sukses selalu berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya tanpa merasa tertekan. Individu ini selalu membuat perencanaan sebelum bertindak, jika mengalami kendala dia terlebih dahulu mengintrospeksi dirinya kemudian belajar dari kesalahannya. Sikap seperti ini yang membantu individu tersebut bertahan menghadapi masalah terkait disabilitas yang dimilikinya hingga individu tersebut meraih kesuksesan (Nirwana et al., 2014). Kemudian, dalam penelitian oleh Kinanthi dan Jannah (2016) ditunjukkan bahwa atlet disabilitas memiliki kecenderungan kepribadian *hardiness* yang ditunjukkan dengan pemahamannya pada tujuan hidup, melibatkan diri dalam aktivitas sehari-hari, dan pengendalian setiap masalah. Penelitian ini menunjukkan bahwa atlet disabilitas juga memiliki optimis dan berani mengambil tantangan. *Commitment* diperlihatkan dengan

adanya pemahaman tujuan hidup dan melibatkan diri dalam aktivitas yang dijalani. *Control* ditunjukkan oleh atlet yang memiliki optimis dan mampu untuk mengendalikan setiap masalah baik dalam pertandingan maupun setelah pertandingan berlangsung. *Challenge* dapat dilihat dengan memandang bahwa perubahan sebagai tantangan, dalam hal ini individu akan berani mengambil tantangan atau dalam artian tidak membuang setiap kesempatan yang ada (Kinanthi & Jannah, 2016). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet disabilitas yang mengarah pada kecenderungan kepribadian *hardiness* akan memiliki kemampuan dalam menghadapi situasi yang menekan selama pertandingan berlangsung dan mampu untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan sehingga dapat menunjukkan performa dan mampu meraih prestasi yang menjadi tujuan selama menjadi atlet (Kinanthi & Jannah, 2016).

Pada uraian yang telah dipaparkan dapat dilihat bahwa kepribadian *hardiness* memiliki peran penting bagi atlet retardasi mental untuk dapat mengatasi tekanan dan permasalahan dalam kehidupannya. Setiap atlet memiliki pandangan yang berbeda mengenai perubahan dan tekanan dalam kehidupan. Setiap atlet juga memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi masalah yang muncul dan menjadikannya sebuah dorongan untuk berprestasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran *hardiness* yang ada pada atlet penyandang retardasi mental yang berprestasi.

1. 2. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana gambaran *hardiness* pada atlet retardasi mental yang berprestasi?
2. Faktor-faktor apakah yang mempengaruhi *hardiness* pada atlet retardasi mental yang berprestasi?

1. 3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran mengenai *hardiness* pada atlet retardasi mental yang berprestasi.

1. 4. Manfaat Penelitian

1. 4. 1. Manfaat Teoretis

Manfaat dari penelitian ini yaitu untuk menambah wawasan bagi mahasiswa, terutama pada bidang Psikologi. Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian terkait yang akan dilakukan di masa mendatang. Kemudian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam perkembangan ilmu Psikologi.

1. 4. 2. Manfaat Praktis

a. Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bahwa atlet-atlet dengan retardasi mental memiliki ketangguhan mental dalam menghadapi perubahan dalam hidupnya. Atlet-atlet dengan retardasi mental mampu mengatasi masalah-masalah dalam hidup yang muncul dan menjadikannya sebagai kekuatan untuk maju. Kemudian, atlet dengan retardasi mental tidak perlu lagi merasa rendah diri atas kekurangannya, karena mereka mampu untuk menjadi tangguh dan mengharumkan nama Indonesia.

b. Komunitas *Special Olympic* Indonesia (SOIna)

Dari penelitian ini diharapkan bagi SOIna sebagai lembaga yang menaungi atlet disabilitas intelektual untuk dapat memperhatikan pentingnya ketangguhan mental bagi atlet-atlet dengan disabilitas intelektual, sehingga lembaga terkait bisa mengembangkan program yang sesuai untuk melatih dan meningkatkan ketangguhan mental para atlet.